

CALENDRIER MENUS ÉTÉ 2022 – INSTALLATION DE LA COLLINE

JUIN 2022

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1	5	6	7	8	9	10	11
2	12	13	14	15	16	17	18
3	19	20	21	22	23	24	25
1	26	27	28	29	30		

JUILLET 2022

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1						1	2
2	3	4	5	6	7	8	9
3	10	11	12	13	14	15	16
1	17	18	19	20	21	22	23
2	24	25	26	27	28	29	30
3	31						

AOÛT 2022

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
3		1	2	3	4	5	6
1	7	8	9	10	11	12	13
2	14	15	16	17	18	19	20
3	21	22	23	24	25	26	27
1	28	29	30	31			

SEPTEMBRE 2022

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
1					1	2	3
2	4	5	6	7	8	9	10
3	11	12	13	14	15	16	17
1	18	19	20	22	22	23	24
2	25	26	27	28	29	30	

OCTOBRE 2022

MENU	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
2							1
3	2	3	4	5	6	7	8



MENU SEMAINE 1

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Soupe Minestrone (tomate, céleri, oignon, courgette, chou, carotte, <i>haricot blanc</i> , <i>pâte alimentaire</i>) Riz au poulet et aux lentilles (riz brun, poulet, <i>lentille</i> , tomate, champignon, céleri, poivron) Salade de maïs et poivron (maïs, poivron, échalote, mayonnaise, moutarde de Dijon, fines herbes) Lait	Barre de riz soufflé (riz soufflé, <i>beurre de soya</i> , graine de chia, guimauve, huile de canola) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade d'épinard et fraise (épinard, laitue iceberg, fraise, huile de canola, vinaigre balsamique, ail) Fusillis au saumon (<i>fusilli de blé entier</i> , saumon, oignon, poivron, céleri, carotte, farine, <i>lait</i> , <i>fromage</i>) Champignon Lait	Muffin à la mangue (<i>farine de blé entier</i> , pomme, <i>avoine</i> , mangue, graine de tournesol, cassonade) Lait
Mercredi	Fruits frais	Velouté de tomates (tomate, oignon, ail, pomme de terre, basilic) Boulettes suédoise (<i>bœuf haché</i> , <i>flocon d'avoine</i> , œuf, piment de la Jamaïque, muscade) Quinoa aux légumes (quinoa, légumes du jour, bouillon de poulet) Lait	Gruau-frigo (<i>avoine</i> , <i>yogourt</i> , <i>lait</i> , graine de chia, fraise)
Jeudi	Fruits frais	Salade de melons, concombre et feta (melon, concombre, <i>tofu</i> , huile de canola, vinaigre, menthe) Pain aux œufs (<i>pain hot-dog</i> , œuf, échalote, céleri, mayonnaise, moutarde de Dijon) Chou-fleur et brocoli Lait	Sucettes glacées au granola (fruits du jour, <i>yogourt</i> , <i>granola</i> , jus de pomme)
Vendredi	Fruits frais	Salade fenouil, céleri et radis (fenouil, céleri, radis, huile de canola, jus de citron, <i>crème sûre</i> , sirop d'érable) Ratatouille au tofu (<i>tofu</i> , tomate, aubergine, courgette, poivron, oignon) Pomme de terre grillée aux fines herbes Lait	Fromage et concombres

En rouge : contient des produits laitiers

En bleu : contient du gluten

En brun : contient des protéines bovines

En vert : contient des légumineuses ou tofu



Menu fait par Nicolas Corriveau, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures – Installation de la Colline

MENU SEMAINE 2

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Soupe aux légumes (légumes du jour, bouillon de poulet, fines herbes, ail) Cake de dindon aux canneberges (dinde, oignon, ail, canneberge, pomme, sirop d'érable) Orge Lait	Carré chocolaté (haricot rouge, farine de blé entier, huile de canola, sucre, cacao) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade César (laitue romaine, pain de blé entier, tofu soyeux, parmesan) Bœuf à la Mexicaine (bœuf haché, protéine végétale texturée, tomate, maïs, oignon, carotte, poivron, bouillon, herbes) Sarrasin Lait	Galette aux bleuets (farine de blé entier,avoine, bleuet, cassonade, vanille) Lait
Mercredi	Fruits frais	Légumes grillés (légumes du jour, huile de canola, sel, poivre) Sauce aux œufs sur croûtons œuf, lait, farine de blé entier, huile, muscade, pain de blé entier) Poivron Lait	Pomme et beurre de soya Lait
Jeudi	Fruits frais	Salade crémeuse de pois chiche (pois chiche, céleri, concombre, yogourt, mayonnaise, ail, gingembre) Wrap au tofu et fromage (tortilla de blé, tofu, céleri, échalote, mayonnaise, fromage) Carotte Lait	Sucettes glacées au yogourt (yogourt, jus de pomme, fruits du jour)
Vendredi	Fruits frais	Festin de légumes (légumes du jour, huile de canola, vinaigre balsamique) Poisson en croûte (poisson blanc, œuf, lait, farine de blé entier, chapelure, fines herbes) Frite maison (pomme de terre, huile de canola, sel, poivre) Lait	Biscuits au citron (farine de blé entier, huile de canola, cassonade, jus de citron, zeste de citron) Lait

En rouge : contient des produits laitiers

En bleu : contient du gluten

En brun : contient des protéines bovines

En vert : contient des légumineuses ou tofu



Menu fait par Nicolas Corriveau, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures – Installation de la Colline

MENU SEMAINE 3

	Collation AM	Diner	Collation PM
Lundi	Fruits frais	Crème de champignons (<i>champignon, bouillon de poulet, oignon, pomme de terre, lait de soya</i>) Farfalle sauce à la viande (<i>farfalle, bœuf haché, tomate, oignon, céleri, ail, herbes</i>) Betterave Lait	Houmous au chocolat et fruit (<i>pois chiche, sucre, lait de soya, poudre de cacao, fruits du jour</i>) Lait
Mardi	Fruits frais	Salade de maïs grillé et avocat (<i>oignon, céleri, poivron, avocat, huile de canola, jus de citron</i>) Tofu Général Tao (<i>tofu, bouillon de poulet, ketchup, cassonade, vinaigre, oignon, ail, légumes thai</i>) Riz (<i>riz brun, fines herbes, huile de canola, bouillon de poulet</i>) Lait	Muffin à la courgette (<i>farine de blé entier, courgette, huile de canola, cassonade, jus de citron, graine de citrouille</i>) Lait
Mercredi	Fruits frais	Soupe au concombre (<i>concombre, yogourt nature, cornichon, oignon, jus de citron</i>) Pizza au thon (<i>chou-fleur, farine de blé entier, œuf, tomate, carotte, céleri, poivron, oignon, thon, fromage</i>) Carotte Lait	Galette aux framboises (<i>farine de blé entier, avoine, huile de canola, cassonade, framboise</i>) Lait
Jeudi	Fruits frais	Salade du chef (<i>laitue, légumes du jour</i>) Pain farci à la salade de poulet (<i>pain de blé entier, poitrine de poulet, échalote, céleri, mayonnaise</i>) Poivron Lait	Sucette glacée au tofu et fruit (<i>tofu soyeux, yogourt vanille, fruits</i>)
Vendredi	Fruits frais	Melon (<i>melon miel, cantaloup, melon d'eau</i>) Bol de Bouddha (<i>œuf à la coque, pois chiche, tofu, sarrasin, légumes du jour, huile de canola, jus de citron</i>) Fromage Lait	Pain aux carottes (<i>farine de blé entier, huile de canola, cassonade, carotte</i>) Lait

En rouge : contient des produits laitiers

En bleu : contient du gluten

En brun : contient des protéines bovines

En vert : contient des légumineuses ou tofu



Menu fait par Nicolas Corriveau, Responsable de l'alimentation

CPE Les Petits Murmures – Installation de la Colline